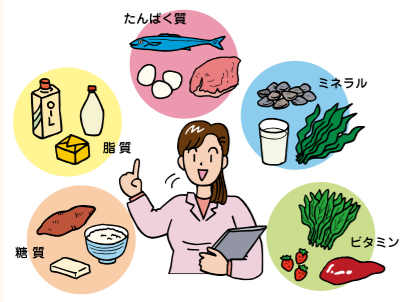


夏バテ予防のポイント

食事編

point 1
食事は「量」より「質」を考えましょう



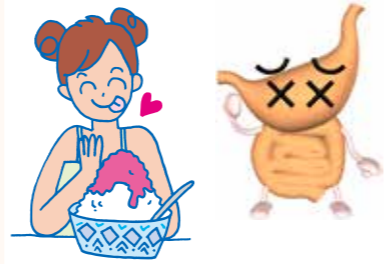
食欲がなくても1日3食、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく、少しずつでもとりましょう。

point 2
香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう



生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、ミョウガ、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。

point 3
冷たいものを取り過ぎないようにしましょう



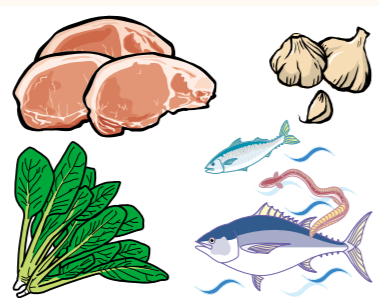
冷たいものを取り過ぎると胃腸の調子が悪くなったり、食欲がなくなります。寝る前は控えましょう。

point 4
新鮮な野菜や果物をたっぷりとり、水分、ビタミン、ミネラルを補給しましょう



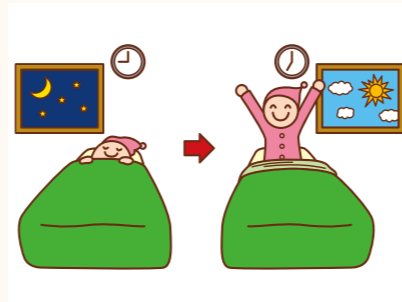
野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。特に緑黄色野菜をたっぷりとりましょう。

point 5
ビタミンB1 補給を忘れずにとりましょう



豚肉やレバー、うなぎ、まぐろ、大豆製品、玄米、ほうれん草などはエネルギー代謝、疲労回復に効果的です。

point 6
生活リズムを整えましょう



規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠を充分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。

④自力で水を飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



③水分・塩分、経口補水液（水分に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する。



②衣服を脱がせ、体を冷やす。特に、首の回り、脇の下、足の付け根など。



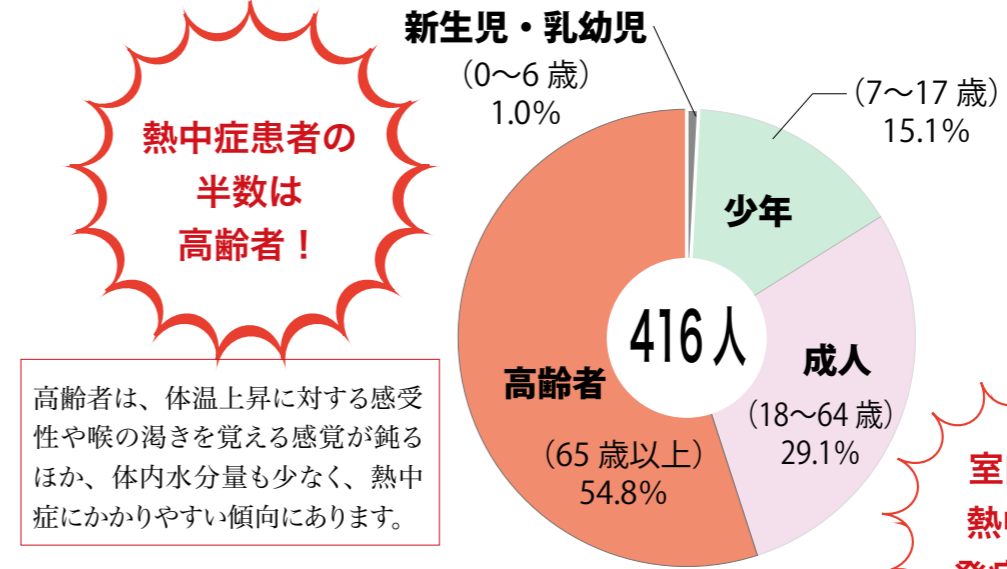
①涼しい場所へ避難させる。
熱中症が疑われる人を見かけたら

身近に起こるからこそ知っておきたい

熱中症を予防して元気な夏を

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です

■ 徳島県内 熱中症救急搬送者数（平成28年5月1日～9月30日）

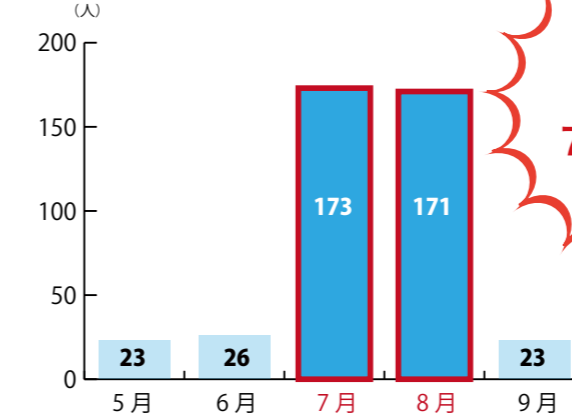


熱中症患者の半数は高齢者！

高齢者は、体温上昇に対する感受性や喉の渇きを覚える感覚が鈍るほか、体内水分量も少なく、熱中症にかかりやすい傾向にあります。

室内でも熱中症は発症します

■ 月別熱中症による救急搬送者数（徳島県・平成28年）



熱中症の発症は7～8月がピーク

喉が乾く前に早めの水分補給を

熱中症とは

例年に比べて、今年は早くも20度を超える日が続き、夏の訪れを感じます。水分補給するなどして熱中症を予防しましょう。

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことです。熱中症は、老若男女関係なく、誰もがかかる可能性がある症状です。小中高生はスポーツ時に、成人は肉休作業時に、高齢者は日常生活内で多く発症しています。屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしてなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。室内にいるときも注意が必要です。

重症度

適切な治療を施さなければ命に関わる場合があります

重症	中等症	軽症
<input type="checkbox"/> 意識がない <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 高い体温である <input type="checkbox"/> 呼びかけに対する返事がおかしい <input type="checkbox"/> まっすぐ歩けない <input type="checkbox"/> 走れない	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 体がだるい <input type="checkbox"/> 虚脱感	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 汗が止まらない

熱中症の症状には3つの段階があります